

PROGRAM WYCHOWANIA ZDROWOTNEGO  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. R. W. BERWIŃSKIEGO  
W ZANIEMYŚLU  
NA ROK SZKOLNY 2022/2023

„Zdrowie jest stanem pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie wyłącznie brakiem choroby” *WHO, 1946*

| ZADANIA                              | SPOSÓB REALIZACJI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ODPOWIEDZIALNI                                             |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Promocja zdrowego stylu życia</b> | Stosowanie w życiu zasad samokontroli własnego organizmu poprzez: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ monitorowanie stanu fizjologicznego</li> <li>✓ obserwację cech motorycznych</li> <li>✓ korekcję postawy</li> <li>✓ testy sprawności fizycznej i wydolności</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     | Wychowawcy<br>Nauczyciele wychowania fizycznego            |
|                                      | Uświadamianie zależności między aktywnością fizyczną a stanem zdrowia, sprawnością i urodą.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Nauczyciele wychowania fizycznego i biologii<br>Wychowawcy |
|                                      | Wdrażanie zasad filozofii olimpijskiej poprzez: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ aktywne uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej, od gier i zabaw do sportu szkolnego w myśl idei fair play.</li> <li>✓ kształtowanie prawidłowej postawy kibica. Szanowanie przeciwnika, sędziego i czerpanie radości ze wspólnej zabawy.</li> <li>✓ przekazywanie młodzieży wiadomości związanych z historią i ideą olimpiad</li> <li>✓ sprawiedliwe ocenianie, sędziowanie, przestrzeganie przepisów i regulaminów.</li> </ul> | Wszyscy nauczyciele                                        |
|                                      | Program promocji zdrowia i profilaktyki uniwersalnej<br>- Apteczka Pomocy Emocjonalnej, „Przyjaciele Zippiego”.<br>Programy edukacyjne wg oferty Sanepidu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Nauczyciele w ramach projektu<br>Nauczyciele wychowania    |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Program edukacyjny „Trzymaj Formę!” i „Bieg po zdrowie”                                                                                                                                                                                                            | fizycznego                                                                        |
|                                                           | Organizacja imprez:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ „Dzień zdrowia”</li> <li>✓ „Dzień witaminki”</li> <li>✓ „Dzień sportu”</li> <li>✓ Rajdy</li> <li>✓ Wycieczki klasowe</li> <li>✓ Zajęcia i wyjazdy o charakterze rekreacyjno- zdrowotnym</li> </ul> | Nauczyciele odpowiedzialni w ramach projektów<br>Wychowawcy                       |
| <b>Rozwijanie odpowiedzialności za siebie i innych</b>    | Tolerancja wobec niepełnosprawności - uwrażliwienie na potrzeby innych ludzi (chorych, niepełnosprawnych).<br>Światowy Dzień Świadomości Autyzmu.<br>Światowy Dzień Zespołu Downa.                                                                                 | Wszyscy nauczyciele<br>Nauczyciele odpowiedzialni w ramach projektów              |
|                                                           | Podejmowanie działań mających na celu poprawę stanu czystości otoczenia poprzez udział w akcjach sprzątania okolic, włączenie się w ogólnoswiatową akcję „Sprzątanie Świata”, zbieranie surowców wtórnych, segregowanie odpadów.                                   | Wychowawcy                                                                        |
|                                                           | Inicjowanie i propagowanie działań na rzecz bezpiecznego dostępu młodzieży do zasobów internetowych.<br>Dzień Bezpiecznego Internetu.                                                                                                                              | Wychowawcy<br>Nauczyciel informatyki                                              |
|                                                           | Nauka udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.                                                                                                                                                                                                                  | Nauczyciele biologii, edukacji dla bezpieczeństwa i wychowania fizycznego         |
|                                                           | Bezpieczeństwo w szkole i poza nią - kształtowanie nawyku przewidywania sytuacji zagrażających zdrowiu.                                                                                                                                                            | Wychowawcy<br>Nauczyciele wychowania fizycznego                                   |
| <b>Ukazanie zagrożeń związanych z chorobami zakaźnymi</b> | Pogadanki nt. zagrożeń wirusami, w tym koronawirus SARS CoV-2 wywołujący COVID-19, AH1N1, H5N1<br>Pogadanki na temat życia codziennego w czasie pandemii koronawirusa ( higiena osobista, pobyt na świeżym powietrzu,                                              | Wychowawcy<br>Nauczyciele biologii<br>Wychowawcy klas 7<br>Nauczyciele biologii i |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         | <p>przestrzeganie zaleceń służb sanitarnych, emocje towarzyszące pandemii).</p> <p>Profilaktyka chorób zakaźnych.</p> <p>Uświadamianie znaczenia szczepień ochronnych w profilaktyce chorób zakaźnych</p> <p>Profilaktyka chorób nowotworowych – udział w programie edukacyjnym „Znamię! Znam je? - co każdy powinien wiedzieć o czerniaku”.</p> | wychowania do życia w rodzinie                                                            |
|                                                                         | Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nauczyciele: biologii, wychowania do życia w rodzinie                                     |
| <b>Uświadomienie zagrożeń płynących z uzależnień</b>                    | Profilaktyka uzależnień (pogadanki, gazetki).                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wychowawcy<br>Pedagog                                                                     |
|                                                                         | Profilaktyka zagrożeń (np. sekty, Internet, fonoholizm).                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wychowawcy<br>Pedagog                                                                     |
| <b>Ukazanie wpływu zdrowego żywienia na prawidłowy rozwój organizmu</b> | Tydzień Kultury Zdrowotnej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej<br>Nauczyciele wychowania fizycznego |
|                                                                         | Dodatki do żywności (substancje konserwujące).                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Nauczyciele biologii i chemii                                                             |
| <b>Znaczenie higieny osobistej</b>                                      | Znaczenie higieny osobistej w okresie dojrzewania.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wychowawcy<br>Nauczyciele: biologii i wychowania do życia w rodzinie                      |
|                                                                         | Uświadomienie znaczenia doboru odzieży zgodnego z porą roku.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wychowawcy                                                                                |

|  |                                     |                                   |
|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
|  |                                     | Nauczyciele wychowania fizycznego |
|  | Higiena jamy ustnej ( fluoryzacja). | Pielęgniarka szkolna              |